Asociación Chilena de
ESTRÉS TRAUMÁTICO

COMUNICADO ACET

RECOMENDACIONES GENERALES ANTE ESTADO DE EMERGENCIA

Es común que frente a las situaciones que hemos estado viviendo en los últimos días se presenten sentimientos de miedo y confusión, angustia, cambios de humor, nerviosismo, irritabilidad, estado de alerta, alteraciones del sueño (insomnio, pesadillas), alteraciones del apetito, sensibilidad frente a sonidos fuertes, dificultades para concentrarse, dolores de cabeza o en el pecho. Estas manifestaciones son reacciones normales ante una situación anormal de elevado estrés.

Usted debe saber que:

1. Observar y seguir la cobertura de las noticias, puede producir y aumentar el temor y las reacciones ya mencionadas anteriormente, sobre todo en los niños y niñas. Además, ellos y ellas estarán muy atentos a las conversaciones y estados emocionales de sus cuidadores, por lo que es importante que los adultos mantengan la calma y eviten exponerlos a imágenes o relatos de violencia. Trate de mantenerlos lejos de la TV, noticiarios, radio, u otros medios que los expongan a la violencia.
2. Como adultos, debemos estar atentos y disponibles emocionalmente para hablar sobre sentimientos y preocupaciones de los niños y niñas ante lo que está sucediendo. Se puede dar información a los niños y niñas sobre lo que está pasando de manera simple y sin alarmarlos, sin descripciones gráficas de situaciones de violencia. En los más pequeños podemos pedirles que dibujen lo que han visto o escuchado y jugar con ellos.
3. Mantener las rutinas relacionadas con los horarios de sueño, alimentación y rutinas de la casa, nos ayuda a organizarnos y sentir que podemos manejar la situación. Intente mantenerlas, tanto como sea posible.
4. El apoyo social es un factor protector del estrés. Busque grupo de apoyo con vecinos, familiares, amigos, con quienes expresar nuestros sentimientos ante lo que está sucediendo. Si no es posible, recurra a ejercicios de respiración, a la lectura, la escritura, o caminatas (en lugares seguros) para recuperar la calma.
5. Todas las personas reaccionan de manera diferente ante los estresores extremos. Compartir con otros lo que nos está sucediendo nos puede ayudar a descargar las emociones, sin embargo, es importante cuidarnos no compartiendo detalles de situaciones de alta violencia porque pueden agudizar las respuestas de estrés.
6. Necesitamos tiempo para recuperarnos, lo cual depende de los recursos emocionales de cada uno. Es un momento complejo, pero va a pasar.
7. La gran cantidad de información que tenemos disponible y de manera inmediata puede aumentar la desinformación y la ansiedad, por lo tanto, priorice los medios de comunicación formales y de instituciones profesionales o académicas reconocidas y evite compartir imágenes de violencia o noticias de las cuales desconoce su veracidad.
8. Si usted o algún conocido no logra sentirse mejor, pida apoyo con profesionales de la salud mental, como psicólogos, psiquiatras y médicos.

Directorio ACET - Talca, 21 de Octubre de 2019